

> | **3** | Completa este test sobre la adicción al trabajo marcando la opción correcta. Luego responde a las preguntas y comprueba el resultado.

- 1** En tu opinión, ¿es **significativo/preciso/reconfortante** que se cumpla un horario de trabajo determinado?
☐ a. En absoluto. Yo sé cuándo entro, jamás cuándo salgo.
☐ b. A veces.
☐ c. Sí, siempre. Se debe cumplir un horario por el bien de uno mismo y el del propio trabajo.
- 2** ¿Te **incomoda/avergüenzas de/obligas a** llevar alguna lectura, informe... a casa?
☐ a. Sí, casi todos los días. Es la única forma que tengo de poder con todo.
☐ b. A veces, en fin de semana.
☐ c. Mis lecturas las encuentro en la librería.
- 3** ¿Sientes **remordimientos/pena/rabia** de que el resto de compañeros salgan del trabajo más tarde que tú?
☐ a. Sí, es como si me hubiera escapado o hubiera hecho novillos.
☐ b. A veces.
☐ c. No. Siento que me voy con los deberes hechos. ¡Ojalá/Así/Como si fuera siempre así!
- 4** ¿Te **asusta/estresa/sorprende** que tu maleta o tu ordenador, por ejemplo, se hayan quedado en tu lugar de trabajo?
☐ a. Por supuesto, y, como no tolero el estrés, vuelvo a buscarlos.
☐ b. Depende de si me he dejado algo importante.
☐ c. Sí, me falta peso, je, je, je.
- 5** A partir de la primera semana de vacaciones, ¿te **desespera/tranquiliza/reconforta** que queden dos o tres más para volver al trabajo?
☐ a. Y tanto, pero me alivia pensar que ya falta menos para volver.
☐ b. Pues no. Creo que es recomendable tener un mes de vacaciones.
☐ c. Me resultan cortas.
- 6** ¿Piensas que es un **chollo/tostón/agobio** que siempre falte tiempo?
☐ a. Sí, siempre me quejo de lo mismo. Necesitaría que el día tuviera al menos 30 horas.
☐ b. A veces, cuando tengo muchas cosas que hacer.
☐ c. Pues la verdad es que me las arreglo, con el tiempo.

Suma las a y multiplícalas por 5; las b, multiplícalas por 2 y las c, por 0.

PUNTUACIONES

- **De 20 a 30 puntos.** Cambia de trabajo o el trabajo te va a cambiar a ti. Reflexiona sobre los valores y necesidades que tenéis tú y tu gente. Exige un espacio y un tiempo para ti y para hacerlo compatible con la vida.
- **De 10 a 20 puntos.** Bueno, estás en la media, como casi todo profesional que lucha por ese equilibrio entre la vida laboral y personal. No bajes la guardia y sé exigente con respecto a tu tiempo y tu vida.
- **De 0 a 10 puntos.** Si realmente has contestado con sinceridad y te sale esa puntuación, enhorabuena, escríbenos y dinos tu secreto.

Adaptado de <http://www.capitalemocional.com/ABE/adictotrabajo.htm>

> | **4** | En un foro sobre el amor unos jóvenes han hecho comentarios acerca de las relaciones a distancia. Lee los comentarios y elige la forma verbal, en indicativo o en subjuntivo, que consideres más adecuada. Para terminar, puedes participar también dando tu opinión sobre el tema.

EL FORO DEL AMOR

<http://www.foroamor.com>

Dolido

Yo no creo en absoluto que las relaciones a distancia (1) **pueden/puedan** funcionar.

No hay forma de comprobar que alguien (2) **es/sea** el amor de tu vida. Es muy relativo, porque los amores eternos duran, casi siempre, una media de un año...

Comentario:

Emi



En una relación a distancia, como en cualquier otra relación, notar que (3) **estás/estés** bien con esa persona y tener la fuerza para soportar la distancia lo es todo. No digáis que no (4) **estáis/estéis** de acuerdo...

Comentario:

Amorosa



Para poder mantener una relación es evidente que (5) **debes/debas** haber conocido a esa persona físicamente, antes de que se vaya a otro lugar. Para mí, no cabe duda de que (6) **debe/deba** ser así.

Comentario:

Suni



Estoy de acuerdo con Amorosa. Además, necesitas tener la seguridad de que (7) **sigue/siga** siendo la misma persona cuando regrese. Creo que es muy difícil; no puedes pedirle que no (8) **cambia/cambie**.

Comentario:

Cupido



En mi opinión, cuando encuentras a la persona que quieres no debes alejarte de ella. Si está en la distancia debes decirte a ti mismo que (9) **ienes que/tengas que** dar el paso... Es demasiado difícil encontrar el amor como para dejarlo escapar. Luego vas a descubrir que lo (10) **has perdido/hayas perdido**, y entonces ya será tarde.

Comentario:

- > | 5 | Un grupo de amigos ha leído las diferentes opiniones colgadas en el foro y ha dejado sus comentarios. Intenta enriquecerlos sustituyendo los fragmentos marcados en negrita por los que hay en el cuadro (con cambio de significado en indicativo y en subjuntivo).

temerse * sentir (2) * decir * temer * comprender/entender

1. Da la sensación de que Dolido no ha pasado por buenas experiencias. De ahí que sea tan pesimista.
Ejemplo: *Parece que Dolido no ha pasado por buenas experiencias. De ahí que sea tan pesimista.*
2. A mí me da pena que el primer forero piense de esa forma, porque inconscientemente se está cerrando a futuras relaciones. No sé, es mi opinión.
.....
3. Tengo la percepción de que Emi ha tenido que luchar mucho y que, por eso, cree más en el amor.
.....
4. Yo que Emi, sería un poco más cauta. Me da miedo de que con esa actitud termine llevándose una decepción.
.....
5. Creo que es perfectamente lógico que Amorosa no crea en el amor únicamente virtual. Me parece de sentido común.
.....
6. Particularmente, tengo la sospecha de que Amorosa no sabe ni lo que es un chat. Y en mi opinión no puede opinar sobre algo que desconoce.
.....
7. Pienso como Cupido. Si tuviera una relación a distancia, me iría a vivir con mi chico o le pediría que se trasladara él.
.....